

Resilienza: mi piego ma non mi spezzo

Contenuti e obiettivi

La resilienza non è altro che la nostra capacità di resistenza e adattabilità psicologica. Ci aiuta ad agire con decisione e fiducia nei periodi movimentati o addirittura di crisi, a fare in modo che la tensione non ci logori e, nel migliore dei casi, ci permette addirittura di crescere.

Ma come ottenere questa resilienza, o meglio, come riuscire a mantenere e rafforzare la propria resilienza?

Questo evento insegna ai partecipanti i requisiti fondamentali della resilienza e come questa può essere stimolata in modo mirato.

Temi

- Che cos'è la resilienza, da dove proviene il concetto e quali sono i suoi pilastri fondamentali dal punto di vista scientifico.
- Perché non esiste un unico fattore che promuove la resilienza, ma perché la diversità e l'equilibrio sono cruciali per una vita resiliente.
- Cosa si può concretamente fare per applicare la resilienza nella vita quotidiana e, soprattutto, nei momenti di forte stress psicologico ed emotivo.

Relatore

Psicologo/a con esperienza professionale pluriennale come formatore/trice e consulente.

Durata

Presentazione	1 ora: teoria
Workshop	2 ore: teoria e pratica
Training	4 ore: teoria, pratica ed esperienza

Destinatari

Dirigenti, collaboratori, apprendisti